



# Przewodnik dla uczestników #ROCday Kraków 2023

Antykonferencja #ROCday to dość wyjątkowe wydarzenie. Jeśli to Twój pierwszy raz, to przeczytaj przewodnik aż do końca :)

## Gdzie?

**Biuro Miquido**  
ul. Zabłocie 43A  
Kraków

## Kiedy?

Sobota 4 marca  
Startujemy o 9.00  
Rejestracja od 8.00

## Wyjątkowe atrakcje na krakowskim ROC day:

### Zadbaj o swoje zdrowie razem z uPacjenta!

Już dziś zapisz się na jedno z darmowych badań klikając w link:

- [markery nowotworowe jajników CA-125](#)
- [Witamina B12](#) polecana szczególnie do zbadania osobom na dietach bezmięsnych, odczuwających spadek energii i zmęczenie, przy chorobach tarczycy
- [białko nowotworowe prostaty PSA całkowity](#)

Te badania możesz wykonać w trakcie całego wydarzenia, bo **nie muszą być wykonane na czczo**.

Możesz też wykonać dodatkowe badania ze specjalną zniżką. W trakcie pobierania krwi obsługa uPacjenta doda je do Twojego profilu, a płatność wykonasz BLIKiem lub przelewem online. Pamiętaj jednak, że **wiele badań można wykonać tylko na czczo** - w tym wypadku najlepiej zgłosić się na badania z samego rana, a dopiero wtedy udać się na kawę i śniadanie, które dla Ciebie przygotowujemy :)

### Daj drugie życie starej koszulce z it's my t-shirt!

Nie zapomnij zabrać ze sobą jasnej koszulki, którą samodzielnie pomalujesz. Kolor ma ogromne znaczenie, żeby odpowiednio "chwyciły" farby, **proponujemy więc podkoszulki białe lub jasne**. Emilka, która prowadzi u nas warsztaty już od zeszłego roku, pomoże nawet mniej artystycznym duszom wykonać piękne malunki!



# Przewodnik dla uczestników #ROCday Kraków 2023

ROC day to dość wyjątkowe wydarzenie. Większość uczestników przyznaje, że za pierwszym razem nie do końca wiedzieli, czego się spodziewać. Dlatego przygotowaliśmy pewne wskazówki, które pomogą Ci maksymalnie wykorzystać ten dzień.

## Czego możesz się spodziewać?

- Obowiązuje nas **nieformalny strój** – wybierz to, w czym czujesz się najlepiej! 😊
- W trakcie spotkania odbywa się **tylko jedna prezentacja**. Poza tym weźmiesz udział w **warsztatach i dyskusjach**. Pamiętaj, że wartość czerpiesz również z tego, czym podzielisz się z innymi. Twoja perspektywa ma znaczenie!
- **Nie musisz zapisywać się, by uczestniczyć w dyskusji**. Wystarczy, że zjawisz się w sali, w której będzie się ona odbywać.
- Tylko Ty wiesz, czego potrzebujesz do rozwoju. **Jeśli dyskusja, w której uczestniczysz nie odpowiada Twoim potrzebom - dołącz do innej!** Nasi moderatorzy z całą pewnością się o to nie obrażą ;)
- W trakcie wydarzenia zaproponujemy Ci **śniadanie, przekąski i lunch**. Jeśli masz specjalne wymagania, zapytaj nas o przekąski wegańskie i bezglutenowe.
- Wydarzenie to dość intensywne przeżycie. Jeśli jesteś typem introwertyka, **nie bój się znaleźć dla siebie trochę ciszy**. Możesz skorzystać wtedy z warsztatu kreatywnego, lub zaprosić kogoś do bardziej kameralnej dyskusji.

ROC to więcej niż wydarzenie, to społeczność. Dlatego **zapraszamy Cię serdecznie do społeczności na Circle**. Pod postem o wydarzeniu możesz umówić się na *afterparty* i jeszcze dłużej cieszyć się dyskusjami z innymi uczestnikami wydarzenia!



**Dziękujemy**



Wydarzenie ma charakter non profit i nikt na nim nie zarabia. Wszelkie zyski zostają włączone do budżetu społeczności. Dlatego dziękujemy naszym sponsorom i partnerom za wsparcie w sfinansowaniu i organizacji wydarzenia!